

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Забайкальский государственный университет»
(ФГБОУ ВО «ЗабГУ»)

Факультет физической культуры и спорта
Кафедра Спортивных, медико-биологических дисциплин

УТВЕРЖДАЮ:

Декан факультета

Факультет физической
культуры и спорта

Геберт Виталий
Климентьевич

« ____ » _____ 20 ____
г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ (МОДУЛЯ)

Б1.В.02.02 Технологии спортивной тренировки
на 252 часа(ов), 7 зачетных(ые) единиц(ы)
для направления подготовки (специальности) 49.03.01 - Физическая культура

составлена в соответствии с ФГОС ВО, утвержденным приказом
Министерства образования и науки Российской Федерации от
« ____ » _____ 20 ____ г. № ____

Профиль – Спортивная тренировка (для набора 2021)
Форма обучения: Заочная

1. Организационно-методический раздел

1.1 Цели и задачи дисциплины (модуля)

Цель изучения дисциплины:

Освоение общепрофессиональных и профессиональных компетенций для построения тренировочного процесса на основе современных технологий спортивной тренировки.

Задачи изучения дисциплины:

1. Обеспечение научного и методического осмысления основ технологии спортивной тренировки в избранном виде спорта.

2. Освоение средств и методов, навыков планирования, организации и проведения учебно-тренировочных занятий в избранном виде спорта (сложно-координационные виды спорта).

3. Освоение умений практической реализации современных технологий в процессе обучения и совершенствования техники базовых шагов, их вариаций и комбинаций, развития физических качеств в избранном виде спорта (сложно-координационные виды спорта).

1.2. Место дисциплины (модуля) в структуре ОП

«Технологии спортивной тренировки» относится к дисциплинам «предметно-профессионального» модуля. Дисциплина тесно взаимосвязана с дисциплинами «Теория и методика физической культуры», «Теория и методика спортивной тренировки», «Частные методики спортивной тренировки», «Анатомия», «Физиология», «Спортивная биохимия» и другими дисциплинами. Освоение дисциплины необходимо студентам для прохождения в дальнейшем учебной практики в спортивных школах и проведению научных исследований по направлению профессиональной подготовки. Дисциплина изучается на 2 и 3 курсе, в 4 и 5 семестре на ОФО и на 3 и 4 курсе в 6,7 семестре на ЗФО.

1.3. Объем дисциплины (модуля) с указанием трудоемкости всех видов учебной работы

Общая трудоемкость дисциплины (модуля) составляет 7 зачетных(ые) единиц(ы), 252 часов.

Виды занятий	Семестр 6	Семестр 7	Всего часов
Общая трудоемкость			252
Аудиторные занятия, в т.ч.	12	16	28
Лекционные (ЛК)	4	8	12
Практические (семинарские) (ПЗ, СЗ)	8	8	16

Лабораторные (ЛР)	0	0	0
Самостоятельная работа студентов (СРС)	60	92	152
Форма промежуточной аттестации в семестре	Экзамен	Экзамен	72
Курсовая работа (курсовой проект) (КР, КП)			

2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенных с планируемыми результатами освоения образовательной программы

Планируемые результаты освоения образовательной программы		Планируемые результаты обучения по дисциплине
Код и наименование компетенции	Индикаторы достижения компетенции, формируемые в рамках дисциплины	Дескрипторы: знания, умения, навыки и (или) опыт деятельности
ОПК-4	<p>ОПК-4.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - историю развития и современное состояние ИВС, его место и значение в физической культуре, науке и образовании; - терминологию, классификацию и общую характеристику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - цель, задачи и содержание курса ИВС; - технику спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы техникой и тактической подготовки в ИВС; - методики обучения технике спортивных дисциплин (упражнений) в ИВС; - средства и методы физической подготовки в ИВС; - воспитательные возможности занятий ИВС; - специфику проведения 	<p>Знать: - специфику проведения тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС.</p> <p>Уметь: - использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся; <p>Владеть: - проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике</p>

тренировочных занятий, а также требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований по ИВС;

- специфику деятельности специалиста по ИВС в различных сферах физической культуры и спорта.

ОПК-4.2. Умеет:

- применять методы организации деятельности занимающихся на занятиях по ИВС с учетом материально-технических

возможностей организации, возрастных особенностей занимающихся;

- использовать методы, средства и методические приемы при проведении занятий по ИВС в зависимости от поставленных задач;

- использовать в своей деятельности терминологию ИВС;

- распределять на протяжении занятия средства ИВС с учетом их влияния на организм занимающихся;

- рассказывать в доступной форме об эволюции и современном уровне развития ИВС;

- показывать основные двигательные действия ИВС, специальные и подводящие упражнения;

- объяснять технику выполнения упражнений, ставить двигательную задачу в ИВС;

- пользоваться спортивным инвентарем, оборудованием и контрольно-измерительными приборами на занятиях по ИВС;

- организовывать группу занимающихся в зависимости от поставленных задач для безопасного выполнения упражнений ИВС;

- контролировать и оценивать

выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося.

	<p>работу занимающихся на занятиях и самостоятельную работу, успехи и затруднения в освоении средств ИВС, определять их причины, индивидуализировать и корректировать процесс обучения и воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать качество выполнения упражнений в ИВС и определять ошибки в технике; - определять причины возникновения у занимающихся ошибок в технике движений в ИВС, подбирать приемы и средства для их устранения; - использовать систему нормативов и методик контроля физической подготовленности занимающихся на занятиях по ИВС. <p>ОПК-4.3. Имеет опыт:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выполнения и демонстрации основных двигательных действий в ИВС; - владения техникой ИВС на уровне выполнения контрольных нормативов; - подготовки материалов для проведения беседы, теоретического занятия по ИВС; - проведения учебно-тренировочных занятий по ИВС по обучению технике выполнения упражнений, развитию физических качеств и воспитанию личности учащегося. 	
ПК-1	<p>ПК-1.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организацию деятельности обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы; - организацию досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы; - методы педагогического 	<p>Знать: - организацию деятельности обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организацию досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы; - методы педагогического контроля и оценки освоения

<p>контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы; - организацию и проведение исследований рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых; - организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования; - мониторинг и оценку качества реализации педагогами дополнительных общеобразовательных программ; - организацию и проведение массовых досуговых мероприятий; - организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых; - организацию дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности. <p>ПК-1.2. Умеет:</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы; - организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы; - обеспечивать взаимодействие с родителями (законными представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания; - осуществлять педагогический контроль и оценку освоения 	<p>дополнительной общеобразовательной программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы; <p>Уметь: - организовывать деятельность обучающихся, направленную на освоение дополнительной общеобразовательной программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организовывать досуговую деятельность обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы; - разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы; <p>Владеть: - организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;</p> <ul style="list-style-type: none"> - организации досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы; - осуществления педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы; - разработки программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы;
---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

дополнительной
общеобразовательной программы;

- разрабатывать программно-методическое обеспечение реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- организовывать и проводить исследования рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых;
- организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования;
- осуществлять организационно-педагогическое сопровождение методической деятельности педагогов дополнительного образования;
- осуществлять мониторинг и оценку качества реализации дополнительных общеобразовательных программ;
- осуществлять организацию и проведение массовых досуговых мероприятий;
- осуществлять организационно-педагогическое обеспечение развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых;
- осуществлять организацию дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности.

ПК-1.3. Имеет опыт:

- организации деятельности обучающихся, направленной на освоение дополнительной общеобразовательной программы;
- организации досуговой деятельности обучающихся в процессе реализации дополнительной общеобразовательной программы;
- обеспечения взаимодействия с родителями (законными

	<p>представителями) обучающихся, осваивающих дополнительную общеобразовательную программу, при решении задач обучения и воспитания;</p> <ul style="list-style-type: none"> - осуществления педагогического контроля и оценки освоения дополнительной общеобразовательной программы; - разработки программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы; - организовывать и проводить исследования рынка услуг дополнительного образования детей и взрослых; - организационно-педагогического сопровождения методической деятельности педагогов дополнительного образования; - осуществления организационно-педагогического сопровождения методической деятельности педагогов дополнительного образования; - проведения мониторинга и оценки качества реализации дополнительных общеобразовательных программ; - организации и проведения массовых досуговых мероприятий; - осуществления организационно-педагогического обеспечения развития социального партнерства и продвижения услуг дополнительного образования детей и взрослых; - организации дополнительного образования детей и взрослых по одному или нескольким направлениям деятельности. 	
ПК-2	<p>ПК-2.1. Знает:</p> <ul style="list-style-type: none"> - процесс отбора обучающихся в группы и секции на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине; 	<p>Знать: - планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной</p>

- методику совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов;
- методику развития навыков соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;
- планирование, учет и анализ результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;
- особенности подготовки спортсменов к достижению высоких спортивных результатов;
- методику тренировочного процесса со спортсменами на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине.

ПК-2.2. Умеет:

- осуществлять процесс отбора обучающихся в группы и секции на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;
- осуществлять совершенствование специальных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- осуществлять развитие навыков соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;
- планировать, учитывать и анализировать результаты тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;
- осуществлять подготовку спортсменов к достижению высоких спортивных результатов;
- осуществлять тренировочный

дисциплине;

Уметь: - планировать, учитывать и анализировать результаты тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;

Владеть: - планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;

процесс со спортсменами на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине.

ПК-2.3. Имеет опыт:

- отбора обучающихся в группы и секции на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;
- совершенствования специальных физических качеств и повышения функциональных возможностей организма спортсменов;
- развития навыков соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;
- планирования, учета и анализа результатов тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине;
- подготовки спортсменов к достижению высоких спортивных результатов;
- проведения тренировочного процесса со спортсменами на этапах спортивной подготовки по виду спорта, спортивной дисциплине.

3. Содержание дисциплины

3.1. Разделы дисциплины и виды занятий

3.1 Структура дисциплины для заочной формы обучения

Модуль	Номер раздела	Наименование раздела	Темы раздела	Всего часов	Аудиторные занятия			С Р С
					Л К	П З (С З)	Л Р	
1	1.1	Основные стороны	Микроструктура процесса подготовки	17	2	0	0	15

		спортивной тренировки.	спортсменов. Типы микроциклов. Технология построения микроциклов. Технология планирования тренировочного дня в структуре микроцикла. Технология планирования одного занятия в структуре микроцикла.					
2	2.1	Технология планирования в спорте	Построение программ мезоциклов. Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин	17	2	0	0	15
3	3.1	Основы физической и психологической подготовки спортсменов.	Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта.	19	0	4	0	15
4	4.1	Основы технико-тактической подготовки спортсменов.	Техническая подготовленность и техническая подготовка спортсменов в избранном виде спорта. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта.	19	0	4	0	15
5	5.1	Нагрузка в спортивной тренировке.	Нагрузки в спорте. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками Утомление и переутомление в процессе тренировочной деятельности и соревнований.	27	2	2	0	23

6	6.1	Отбор и прогнозирование в спорте	Спортивный отбор в системе спортивной подготовке. Структура годичной подготовки. Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта.	27	2	2	0	23
7	7.1	Методика построения учебно-тренировочного процесса	Основы многоциклового построения годичной подготовки спорта. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле. Структура многолетнего спортивного совершенствования. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.	27	2	2	0	23
8	8.1	Технологии планирования многолетней подготовки спортсменов	Основные направления интенсификации подготовки в процессе многолетнего совершенствования. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования. Построение подготовки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.	27	2	2	0	23
Итого				180	12	16	0	152

3.2. Содержание разделов дисциплины

3.2.1. Лекционные занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Микрострукту	Основные понятия и общая	2

		<p>ра процесса подготовки спортсменов.</p> <p>Типы микроциклов.</p> <p>Технология построения микроциклов.</p> <p>Технология планирования тренировочного дня в структуре микроцикла.</p> <p>Технология планирования одного занятия в структуре микроцикла.</p>	<p>характеристика системы подготовки.</p> <p>Систематизация и классификация видов спорта. Классификация средств спортивной тренировки.</p> <p>Система спортивных соревнований.</p> <p>Тенденция развития спорта высших достижений. Основные понятия спортивной тренировки: тренировочная деятельность, планирование, моделирование, нагрузка. Определение понятий микроструктура и характеристика микроцикла. Внешние признаки микроцикла. Типы микроциклов.</p> <p>Цели и задачи планирования.</p> <p>Распределение общеподготовительных и специальноподготовительных упражнений в годичном цикле тренировочного процесса. Адаптация в спортивной тренировке и её основные разновидности. Этапы многолетней подготовки спортсменов высшей квалификации. Определение соотношения общей и специальной физической подготовки для спортсменов различной квалификации. Факторы, влияющие на структуру микроцикла (особенности вида спорта, этапы многолетней подготовки, период микроцикла, тип самого микроцикла, индивидуальные особенности спортсмена). Технология построения микроциклов.</p>	
2	2.1	<p>Построение программ мезоциклов.</p> <p>Особенности построения мезоциклов при тренировке женщин</p>	<p>Определение понятий мезоструктура и характеристика мезоцикла.</p> <p>Внешние признаки мезоцикла.</p> <p>Факторы, влияющие на структуру мезоцикла. Особенности женского организма. Специфические особенности, обусловленные овариально-менструальным циклом (ОМЦ). Фазы ОМЦ.</p>	2
5	5.1	<p>Нагрузки в спорте.</p> <p>Контроль за тренировочным</p>	<p>Виды нагрузок в спорте.</p> <p>Тренировочная нагрузка.</p> <p>Соревновательная нагрузка.</p> <p>Развивающие нагрузки.</p>	2

		и и соревноват ельными нагрузками Утомление и переутомлени е в процессе тренировочно й деятельности и соревнований.	Поддерживающие нагрузки. Восстановительные нагрузки. Утомление. Утомительность. Утомляемость. Утомленность. Переутомление. Задачи отбора детей в детско-юношеские спортивные школы и при переводе из одной возрастной группы в другую. Организация процесса отбора.	
6	6.1	Спортивный отбор в системе спортивной подготовке. Структура годовой подготовки. Особенности построения годовой подготовки в различных видах спорта.	Набор и отбор детей в процессе спортивного совершенствования. Роль тренера в организации подготовки спортивного резерва. Структура годичного плана. Факторы, определяющие построение тренировочного процесса в течение года.	2
7	7.1	Основы много циклового построения годовой подготовки спорта. Периодизация подготовки в отдельном макроцикле. Структура многолетнего спортивного с овершенствов ания. Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенство вания.	Фазы развития спортивной формы как естественная основа периодизации тренировки. Периоды годового цикла. Базовые, полуспециальные и специальные основы подготовки в макроцикле. Продолжительность и структура многолетней подготовки. Специфичность адаптационных реакций в циклических видах спорта. Этап начальной подготовки. Этап предварительной базовой подготовки.	2

8	8.1	<p>Основные направления и интенсификации и подготовки в процессе многолетнего совершенствования.</p> <p>Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования.</p> <p>Построение подготовки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.</p>	<p>Направления интенсификации тренировочного процесса. Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественной направленности в процессе многолетнего совершенствования.</p> <p>Спортивная подготовка в рамках четырёхлетнего цикла. Основные направления подготовки.</p>	2
---	-----	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	---

3.2.2. Практические занятия, содержание и объем в часах

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)
3	3.1	<p>Общая и специальная физическая подготовка в избранном виде спорта. Психологическая подготовленность и психологическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта.</p>	<p>Характеристика и режимы выполнения упражнений для развития гибкости, координации.</p> <p>Характеристика и режим выполнения упражнений для развития выносливости (общей, специальной).</p> <p>Место и значение игровых упражнений (игр) в тренировочном процессе. Их классификация в зависимости от направленности развития физических качеств.</p> <p>Технология планирования психологической подготовки на различных этапах подготовки.</p>	4
4	4.1	<p>Техническая подготовленность и техническая</p>	<p>Технология планирования тактической подготовки на различных этапах подготовки.</p> <p>Технология планирования</p>	4

		подготовка спортсменов в избранном виде спорта. Тактическая подготовленность и тактическая подготовка спортсменов в избранном виде спорта.	технической подготовки на различных этапах подготовки. Технология планирования интегральной подготовки.	
5	5.1	Нагрузки в спорте. Контроль за тренировочными и соревновательными нагрузками. Утомление и переутомление в процессе тренировочной деятельности и соревнований.	«Внешняя» сторона нагрузки. Критерии величины нагрузки. «Внутренняя» сторона нагрузки. Признаки утомления. Суперкомпенсация. Механизм утомления. Методика отбора детей для занятий спортом. Методика отбора по этапам многолетней подготовки. Содружество в работе юношеских коллективов и высококвалифицированных спортсменов.	2
6	6.1	Спортивный отбор в системе спортивной подготовке. Структура годичной подготовки. Особенности построения годичной подготовки в различных видах спорта.	Планирование, организация и проведение экспериментального исследования в ИВС. Методика обработки экспериментальных данных, полученных в ходе экспериментального исследования. Календарь спортивных соревнований. Количественные критерии, определяющие динамику состояния спортивной формы по показателям спортивной подготовки. Фазы развития состояния спортивной формы. Технология годового планирования учебно-тренировочного процесса по видам подготовки в различных группах. Особенности построения годичной подготовки в избранном виде спорта.	2
7	7.1	Основы многоциклового	Технология планирования учебно-тренировочного процесса в годичном	2

		<p>построения годичной подготовки спорта.</p> <p>Периодизация подготовки в отдельном макроцикле.</p> <p>Структура многолетнего спортивного совершенствования.</p> <p>Особенности построения подготовки на различных этапах многолетнего совершенствования.</p>	<p>макроцикле в группах начальной подготовки. Технология планирования учебно-тренировочного процесса в годичном макроцикле в группах спортивного совершенствования. Технология планирования учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки в подготовительном периоде.</p> <p>Технология планирования учебно-тренировочного процесса на различных этапах подготовки в соревновательном периоде. Учет индивидуальных адаптационных ресурсов отдельных спортсменов. Этап специализированной базовой подготовки. Этап подготовки к высшим достижениям.</p>	
8	8.1	<p>Основные направления и интенсификации и подготовки в процессе многолетнего совершенствования.</p> <p>Динамика нагрузок и соотношение работы различной преимущественно и направленно сти в процессе многолетнего совершенствования.</p> <p>Построение подготовки в олимпийских (четырёхлетних) циклах.</p>	<p>Технология построения четырехлетних циклов. Технология планирования учебно-тренировочного процесса в зависимости от периодизации спортивной тренировки Приглашение и тестирование новых кандидатов, подбор тренеров и других штатных специалистов, обновление и корректировка привычных форм и методов тренировки, обновление набора упражнений; формирование командного духа и духа товарищества у спортсменов и штатных специалистов. Стабилизация состава команды (обычно двойного состава олимпийской сборной); стабилизация тренировочных нагрузок на уровне предыдущего года, утверждение и закрепление модели поведения на соревновании и выполнения соревновательного упражнения</p>	2

3.2.3. Лабораторные занятия, содержание и объем в часах

--	--	--	--	--

Модуль	Номер раздела	Тема	Содержание	Трудоемкость (в часах)

3.3. Содержание материалов, выносимых на самостоятельное изучение

Модуль	Номер раздела	Содержание материалов, выносимого на самостоятельное изучение	Виды самостоятельной деятельности	Трудоемкость (в часах)
1	1.1	Классификация микроциклов. Воздействие на организм спортсменов занятий с различными по величине и направленности нагрузками. Технология построения одного занятия в структуре микроцикла. Особенности построения микроциклов при нескольких занятиях в течении дня.	- составление таблицы классификации микроциклов; - реферат; - составление конспекта занятия; - проектирование групповой работы;	15
2	2.1	Типы мезоциклов. Сочетание микроциклов в мезоцикле. Построение и содержание мезоциклов учебно-тренировочного процесса в учебно-тренировочных группах. Отличительные особенности в организации и планировании тренировки женщин. Подходы к планированию нагрузок у женщин. Структура нагрузок в мезоцикле, построенном с учетом фаз ОМЦ	- составление таблицы структуры мезоциклов различного типа; - проектирование групповой работы; - словарь терминов; - подготовка электронной презентации;	15
3	3.1	Особенности специальной физической подготовки в избранном виде спорта. Совершенствование	- реферат; - составление конспекта занятий; - проектирование групповой работы; - составление таблицы	15

		толерантности к эмоциональному стрессу. Управление стартовыми состояниями.	классификации техники и тактики.	
4	4.1	Общая и специальная техническая подготовка в избранном виде спорта. Основы методики совершенствования техники спортсменов высокой квалификации в избранном виде спорта. Совершенствования тактического мышления в избранном виде спорта.	- реферат; - составление таблицы зон тренировочных и соревновательных нагрузок; - словарь; - контрольное тестирование.	15
5	5.1	Объем и интенсивность нагрузок. Критерии величины нагрузок. Зоны нагрузок. Режимы работы. Контроль над нагрузками. Объективные признаки утомления. Субъективные признаки утомления. Критерии отбора в различных видах спорта по этапам подготовки в спортивных школах.	- реферат; - подготовка электронной презентации; - проектная работа.	23
6	6.1	Причины, вызывающие периодическое изменение тренировочного процесса в тренировочном году. Этапы годичного цикла. Периоды годичного цикла. Технология планирования учебно-тренировочного процесса в годичном макроцикле в учебно-тренировочных группах.	- проектирование групповой работы; - реферат; - подготовка электронной презентации;	23
7	7.1	Технология планирования учебно-тренировочного процесса в различных группах	- проектирование групповой работы; - реферат; - составление таблицы этапов	23

		<p>подготовки в переходном периоде. Этап максимальной реализации индивидуальных возможностей. Этап сохранения высшего спортивного мастерства. Этап постепенного снижения достижений. Этап ухода из спорта высших достижений.</p>	<p>многолетней подготовки;</p>	
8	8.1	<p>Общая и вспомогательная подготовка. Динамика нагрузок и соотношение работы в процессе многолетнего совершенствования в зависимости от этапа подготовки. Достижение максимального уровня тренировочных нагрузок; утверждение плана годового цикла подготовки к олимпийскому сезону и определение индивидуальных характеристик выполнения соревновательного упражнения для каждого члена команды. Дальнейший отбор и утверждение новых кандидатов, приобретение новых технико-тактических навыков, увеличение тренировочных нагрузок, повышение качества тренировочного процесса.</p>	<p>- проектирование групповой работы; - словарь; - подготовка электронной презентации; - контрольное тестирование.</p>	23

4. Фонд оценочных средств для проведения текущей и промежуточной аттестации обучающихся по дисциплине

Фонд оценочных средств текущего контроля и промежуточной аттестации по итогам освоения дисциплины представлен в приложении.

[Фонд оценочных средств](#)

5. Учебно-методическое и информационное обеспечение дисциплины

5.1. Основная литература

5.1.1. Печатные издания

1. Градополов, Константин Васильевич. Бокс: учебник / Градополов Константин Васильевич. - Москва: ИНСАН, 2010. - 320 с.: ил. - ISBN 978-5-85840-019-6: 307-44.

2. Гришина, Ю.И. Общая физическая подготовка. знать и уметь : учеб. пособие / Ю. И. Гришина. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2010. - 249 с.: ил. - (Высшее образование). - ISBN 978-5-222-16306-1: 113-70.

3. Жилкин, А.И. Легкая атлетика : учеб. пособие для студентов вузов / А. И. Жилкин, В. С. Кузьмин, Е. В. Сидорчук. - 2-е изд., стер. - Москва: Академия, 2005. - 464 с. - (Высш. проф. образование). - ISBN 5-7695-2249-6: 167-45.

4. Легкая атлетика: учебник / под ред. Н.Г. Озолина, В.И. Воронкина, Ю.Н. Примакова. - 4-е изд., перераб. и доп. - Москва: Физкультура и спорт, 1989. - 671 с.: ил. - ISBN 5-278-00023-6: 2-00.

5. Профессионально-направленные практики : учеб. пособие / М. Ю. Федорова [и др.]. - Чита: ЗабГУ, 2016. - 222 с. - ISBN 978-5-9293-1587-9: 222-00.

5.1.2. Издания из ЭБС

1. Гордон, С.М. Спортивная тренировка: научно-методическое пособие [Электронный ресурс] : науч. -метод. пособие — Электрон. дан. — Москва: Физическая культура, 2008. — 256 с. — Режим доступа: <https://e.lanbook.com/book/9159>. — Загл. с экрана.

5.2. Дополнительная литература

5.2.1. Печатные издания

1. Губа, Владимир Петрович. Индивидуализация подготовки юных спортсменов / Губа Владимир Петрович, Квашук Павел Валентинович, Никитушкин Виктор Григорьевич. - Москва: Физкультура и Спорт, 2009. - 276с.: ил. - ISBN 978-5-278-00850-7: 596-00.

2. Железняк, Юрий Дмитриевич. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте : учеб. пособие / Железняк Юрий Дмитриевич, Петров Павел Карпович. - 5-е изд., стер. - Москва: Академия, 2009. - 272 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 5-7695-6195-5: 281-60.

3. Холодов, Жорж Константинович. Теория и методика физической культуры и спорта : учеб. пособие / Холодов Жорж Константинович, Кузнецов Василий Степанович. - 11-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 480 с. - (Высшее профессиональное образование). - ISBN 978-5-7695-9526-4: 539-00.

4. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 1: Теория спортивной тренировки / М. Ю. Федорова. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 202 с. - ISBN

978-5-9293-1259-5: 202-00.

5. Федорова, М.Ю. Спортивная тренировка: теория и практика : учеб. пособие. В 2 ч. Ч. 2: Практические основы спортивной тренировки / М. Ю. Федорова, Е. И. Овчинникова. - Чита: ЗабГУ, 2014. - 237 с. - ISBN 978-5-9293-1260-1. - ISBN 978-5-9293-1261-8: 237-00.

6.

5.2.2. Издания из ЭБС

1. Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XVIII Международной научно-практической конф. / отв. ред. Е.Г. Фоменко. - Чита: ЗабГУ, 2016. - 110 с. - ISBN 978-5-9293-1652-4: 192-00.

2. Человек, здоровье, физическая культура и спорт в изменяющемся мире: материалы XVIII науч.- практической конф. студентов, магистрантов и аспирантов. - Чита: ЗабГУ, 2015. - 131 с. - ISBN 978-5-9293-1364-6: 106-00.

5.3. Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

Название	Ссылка
ФССП	https://minsport.gov.ru/sport/podgotovka/82/27833/

6. Перечень программного обеспечения

Программное обеспечение общего назначения: ОС Microsoft Windows, Microsoft Office, ABBYY FineReader, ESET NOD32 Smart Security Business Edition, Foxit Reader, АИБС "МегаПро".

Программное обеспечение специального назначения:

1) Google Chrome

7. Материально-техническое обеспечение дисциплины

Наименование помещений для проведения учебных занятий и для самостоятельной работы обучающихся	Оснащенность специальных помещений и помещений для самостоятельной работы
Учебные аудитории для проведения занятий лекционного типа	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по факультету
Учебные аудитории для проведения практических занятий	
Учебные аудитории для промежуточной аттестации	
Учебные аудитории для проведения групповых и индивидуальных консультаций	Состав оборудования и технических средств обучения указан в паспорте аудитории, закрепленной расписанием по кафедре

8. Методические рекомендации по организации изучения дисциплины

Методические рекомендации по изучению дисциплины «Технологии спортивной тренировки» предназначены для организации процесса изучения студентами теоретических и практических материалов дисциплины, а также для повышения эффективности самостоятельного изучения.

Занятия организуются в традиционных для вуза формах - лекции, практические занятия, самостоятельная работа. Для студентов заочной формы обучения большая часть часов отводится на самостоятельное изучение дисциплины.

Организация учебного процесса предусматривает лекционный курс, практические занятия и самостоятельную работу студентов. Лекция. Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки, обобщения; помечать важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь.

Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удастся разобраться в материале, необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на лабораторном занятии.

Перед посещением лекции необходимо ознакомиться с ее темой и содержанием. После того, как лекция прослушана, нужно проработать вопросы, вынесенные на самостоятельное изучение. После каждой лекции помещены вопросы, ответы на которые помогут студентам проконтролировать себя, показать, насколько они хорошо и глубоко усвоили материал. На некоторые вопросы достаточно устного ответа, но некоторые надо законспектировать ответ. Практическое занятие. При подготовке к практическому занятию следует ознакомиться с вопросами, относящимися к теме данного занятия, тщательно проработать материал, изложенный на лекциях, а также материал, имеющийся в учебных пособиях и других источниках, рекомендуемых преподавателем.

На практическом занятии нужно внимательно следить за процессом обсуждения вопросов темы занятия и активно участвовать в их решении, чтобы лучше понять и запомнить основные положения и выводы, вытекающие из обсуждения, сделать соответствующие записи в тетради.

Для успешной подготовки экзамену в первую очередь необходимо ознакомиться с примерными вопросами для экзамена. Повторив теоретический материал по учебникам, внимательно просмотрите записи, сделанные при прослушивании лекций, подготовке к практическим занятиям. Обратит особое внимание на выводы и обобщения, сделанные в ходе лабораторных занятий.

Методические указания по организации самостоятельной работы. В связи с ограниченным количеством аудиторных часов на изучение «Технологии спортивной тренировки», часть общего объема часов изучается студентами самостоятельно под руководством преподавателя.

Разработчик/группа разработчиков:
Анастасия Александровна Люлицина

Типовая программа утверждена

Согласована с выпускающей кафедрой
Заведующий кафедрой

_____ «___» _____ 20__ г.